



11がつ こんだてひょう



令和4年度

流山市立江戸川台小学校

日にち	おはしの日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	おもにエネルギーのもとになる		しつ(g)	しょくえん(そうとうりょう)(g)
1	火	にくみそどん	おひたし きのこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく さつまあげ かつおぶし みそ	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ はくさい たけのこ やし しいたけ えのき しめじ	こめ でんぶん さとう あぶら	618	27.2 18.1 2.3	
2	水	【千産千消デー】 キャロットピラフ	チーバくんシチュー ビーンズサラダ みかん	ぎゅうにゅう なまクリーム とりむねにく ウィナー ベーコン だいず いんげんまめ	にんじん にんじんジュース ビーマン パプリカ たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり えだまめ マッシュルーム コーン みかん	こめ むぎ こびこ さつまいも じゃがいも あぶら パター	682	24.0 22.8 1.5	
4	金	【千産千消デー】 流山みりんの あっぱれごはん	いもにじる とうにゅうデザートの くろみつがけ	ぎゅうにゅう とりむねにく ぶたかたにく きなこ	にんじん わけぎ ねぎ ごぼう しいたけ しめじ こんにゃく	こめ むぎ さといも くらざとう とうにゅうデザート さとう	605	25.3 14.8 1.7	
7	月	サフランライスの クリームソース がけ	ペイザンヌスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム とりむねにく ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ セロリー コーン エリンギ グリーンピース	こめ むぎ こびこ じゃがいも いもち あぶら パター	658	23.8 18.2 1.3	
8	火	【千産千消デー】 流山産ねぎの なんばんうどん	だいこんとあげのいために 流山みりんのだいがくいも	ぎゅうにゅう とりむねにく ぶたももにく さつまあげ あぶらあげ	にんじん こまつな さやいんげん ねぎ だいこん しいたけ しらたき	うどん さつまいも みりん さとう みずあめ くろごま あぶら	612	25.8 25.4 2.3	
9	水	【千産千消デー】 さつまいも ごはん	ししゃものもみじあげ 流山産こまつなのサラダ だいこんととうふのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ ツナかん とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな だいこん キャベツ きゅうり えのき レモン	こめ こびこ こめこ さとう さつまいも ごま あぶら	621	24.8 20.5 2.4	
10	木	☆お話給食☆ ☆えびカレー ☆さかなカレー	コールスロー フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう とりむねにく えび さけ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも ゼリー さとう マヨネーズ あぶら	718	24.0 17.6 2.4	
11	金	ごはん	はたはたつたあげ ひじきのいために きりたんぼなべ	ぎゅうにゅう ハタハタ ひじき とりむねにく だいず あぶらあげ さつまあげ	にんじん ねぎ ごぼう みずな えだまめ まいたけ こんにゃく しらたき りんご	こめ きりたんぼ でんぶん さとう あぶら	664	25.7 19.6 1.6	
14	月	【千産千消デー】 ごはん ひじきふりかけ	ねぎすきじゃが さけとたまごのすましじる みかん	ぎゅうにゅう ひじき ぶたももにく さけ さばけずりぶし たまご	にんじん わけぎ こまつな ねぎ だいこん えのき しいたけ しらたき みかん	こめ じゃがいも さとう ごま	651	29.2 17.4 2.1	
15	火	【祝 七五三】 くりいりせきはん	とりにくのレモンソースがけ やさいのきつかあえ おいおいじる スティックケーキ	ぎゅうにゅう とりむねにく かまぼこ あずき	にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ もやし えのき レモン	こめ もちごめ でんぶん さとう スティックケーキ あぶら くり くらごま	686	26.8 21.0 2.1	
16	水	☆お話給食☆ 流山産こまつなの ペペロンチーノ	かぶのようふスープ ☆ミニピザトースト	ぎゅうにゅう チーズ とりむねにく ウィナー ベーコン ゼラチン	にんじん こまつな かぶのは トマト ビーマン たまねぎ キャベツ かぶ エリンギ	まるパン スパゲティ じゃがいも あぶら	672	28.0 18.5 2.4	
17	木	【千産千消デー】 千葉県産 だいこんなめし	ちばポークとさつまいもの かりんとうあげ せいがくもちのおつゆ かぶのそくせきづけ ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ ぶたかたにく とりももにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん だいこんのは こまつな あおねぎ だいこん キャベツ きゅうり かぶ しいたけ	こめ さつまいも でんぶん せいがくもち くらざとう ゼリー あぶら ごま	718	26.2 21.0 2.3	
18	金	ぐだくさんの チャーハン	ピーフンのスープ あんにととうふ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたももにく とりむねにく なんと たまご	にんじん わけぎ ターサイ ねぎ はくさい もやし たけのこ しいたけ たくあん みかん パイン もも	こめ むぎ ピーファン さとう あんにととうふ あぶら	625	23.8 17.5 2.5	
21	月	【千産千消デー】 ちばの富津どん	流山産こまつなのサラダ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう とりむねにく たまご あさり ツナかん とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ほうれんそう こまつな わけぎ たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ たけのこ しいたけ えのき	こめ むぎ さとう あぶら	620	29.8 17.4 2.5	
22	火	【千産千消デー】 にんじんめし	おでん やさいのごまあえ みかん	ぎゅうにゅう こんぶ とりむねにく あげボール さつまあげ ち くわ つみれ がんもどき あぶらあげ	にんじん こまつな はくさい もやし だいこん こんにゃく みかん	こめ じゃがいも さとう ごま	636	27.5 17.3 2.7	
24	木	【和食の日】 きのこごはん	さといものそばろに はくさいのみそしる りんご	ぎゅうにゅう わかめ とりむねにく とりひきにく あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん かぶのは ねぎ かぶ だいこん はくさい ごぼう しいたけ しめじ まいたけ えだまめ りんご	こめ むぎ さといも さとう あぶら	608	27.2 15.7 2.4	
25	金	☆お話給食☆ はいがロール パン	☆おまめのスープ ☆トマトとじゃがいものスープ やさいのソテー あおりんごのかじゅうグミ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりむねにく ベーコン ウィナー いんげんまめ	にんじん トマト ほうれんそう あおねぎ たまねぎ キャベツ セロリー コーン グリーンピース エリンギ	はいがロールパン こめこ じゃがいも あおりんごグミ あぶら	715	30.1 20.5 2.5	
28	月	まっちゃんミルク あげパン	ラビオリスープ まめとポテトのカレーいため	ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン だいず いんげんまめ	にんじん ほうれんそう パセリ まっちゃん たまねぎ キャベツ セロリー コーン エリンギ	コッペパン ラビオリ じゃがいも さとう あぶら	672	25.8 22.4 2.1	
29	火	ごもくうまに ラーメン	とりにくとカシューナッツの いためもの ちゅうかみつめ	ぎゅうにゅう ぶたももにく とりむねにく なんと あかえんどうまめ	にんじん チンゲンサイ パプリカ ビーマン たまねぎ ねぎ はくさい しいたけ コーン みかん パイン もも	ちゅうかめん さつまいも さとう あんにととうふ でんぶん あぶら カシューナッツ	741	28.0 24.2 2.9	
30	水	ごはん わかめのつくだに	さばのヤンニョムソース ナムル キムチいりみそスープ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ ぶたかたにく さば かつおぶし とうふ みそ	にんじん こまつな ねぎ もやし だいこん はくさい しいたけ はくさいキムチ	こめ でんぶん みずあめ さとう あぶら ごま	692	26.7 27.9 2.6	
 <p>【今月は、千産千消月間です。】千葉県では、地産地消を「千産千消」に置き換えて、地元のおいしい地場産物を食べてもらえるように、ピーアールしています。 給食でも、地場産物を多く使っています。 □流山市…米、もち米、小松菜、わけねぎ、しいたけ、長ねぎ □千葉県…長ねぎ、かぶ、にんじん、大根、さつまいも、豚肉 【☆お話給食☆】図書室にある本の物語に出てくる料理を給食で作ります。お話給食の日には、図書委員会が、お昼の放送で読み聞かせをします。お楽しみに！</p>							今月の 平均栄養価	660	26.4 19.8 2.2
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.00